

# ПСИХОЛОГИЯ

DOI 10.15826/izv1.2021.27.2.041

УДК 159.923.2 + 159.9:616.89:004.77 + 37.03

**А. А. Любякин****В. А. Соколов**

## **ИССЛЕДОВАНИЕ СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНТЕРНЕТА И СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ У СТУДЕНТОВ**

В статье описаны результаты исследования взаимосвязи субъективного ощущения одиночества и зависимости от интернета и социальных сетей у студентов. В исследовании использовались следующие диагностические методики: дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО-3), методика оценки изменения психологических границ при пользовании техническими средствами (МИГ-ТС-2), общая шкала проблемного использования интернета-3 (GPIUS-3). В результате исследования установлено наличие значимых связей между шкалой «Общее одиночество» и шкалами «Субъективная зависимость от интернета», «Когнитивная поглощенность», «Негативные последствия использования интернета». Шкала «Зависимость от общения» связана со шкалами «Невозможность отказа от телефона» «Субъективная зависимость от интернета», «Регуляция настроения», «Когнитивная поглощенность», «Негативные последствия».

**К л ю ч е в ы е с л о в а:** психологическое одиночество; субъективное ощущение одиночества; зависимость от общения; интернет-зависимость; зависимость от социальных сетей; проблемное использование интернета

Психологическое одиночество стало одной из фундаментальных социально-психологических проблем, с которой все чаще сталкивается современный человек, несмотря на все достижения в развитии коммуникативных технологий. Проблема одиночества в совокупности с развитием информационных технологий

---

ЛЮБЯКИН Анатолий Александрович — кандидат философских наук, доцент кафедры общей и социальной психологии Уральского федерального университета (e-mail: [a.lyubyakin@mail.ru](mailto:a.lyubyakin@mail.ru)).

СОКОЛОВ Владислав Андреевич — магистрант кафедры общей и социальной психологии Уральского федерального университета (e-mail: [q910480@gmail.com](mailto:q910480@gmail.com)).

© Любякин А. А., Соколов В. А., 2020

и виртуализацией отношений становится предметом особого научного интереса в наши дни. По состоянию на март 2019 г. число активных пользователей интернета и социальных сетей в России составляет 93,6 млн человек, из них 90,7 млн человек еженедельно пользуются интернетом и социальными сетями, а 82,8 млн человек — ежедневно. Обычный пользователь проводит в сети в среднем 183 минуты в день, а пользователи в возрасте 12–24 лет — 194 минуты в день [Аудитория социальных сетей...]. Таким образом, почти 63 % населения России пользуется интернетом и социальными сетями и есть основания полагать, что доля реального общения людей, а особенно молодежи до 24 лет, снизилась, а доля виртуального общения выросла и будет расти в дальнейшем.

Эта проблема особенно характерна для студенческой среды, специфика жизнедеятельности которой обуславливает интенсивное использование интернета и социальных сетей [Шагивалеева]. При этом можно зафиксировать парадоксальную ситуацию: рост объемов виртуального общения не только не приводит к удовлетворению значимых потребностей человека в сфере коммуникации, но актуализирует переживание психологического одиночества. Внешне это напоминает уже известную ситуацию, когда жители мегаполисов чаще жалуются на психологическое одиночество, несмотря на огромные объемы общения. Вместе с тем далеко не все пользователи интернета и социальных сетей ощущают себя психологически одинокими людьми. Если человек использует интернет инструментально в процессе работы, учебы, то это расширяет его возможности. Более того, в каких-то случаях интернет и социальные сети содействуют успешному решению сугубо личных проблем. Риск столкнуться с психологическим одиночеством выше у тех, кто увлечен виртуальной реальностью с ущербом для адаптации к реальной жизни и коммуникации, имеет тенденцию формирования психологической зависимости от интернета и социальных сетей [Иванищева, Сыманюк]. В целом использование интернета и социальных сетей данной группой людей можно назвать проблемным. Проблемное использование интернета — это ситуация, зачастую предшествующая формированию интернет-зависимости и социально-психологической дезадаптации. Почему могут быть связаны между собой ощущение психологического одиночества и проблемное использование интернета с тенденцией перерастания в интернет-зависимость? Можно предположить, что, с одной стороны, в виртуальной реальности, особенно в социальных сетях, больше пребывают психологически одинокие люди. С другой стороны, психологическое одиночество, сложности с решением проблем в живом, реальном общении мотивируют человека выбирать упрощенные варианты виртуального общения, где он выглядит более успешным. Такой способ «решения» проблемы может выступать важным условием проблемного использования интернета и формирования интернет-зависимости. Одиночество и интернет — это «улица» с двусторонним движением. Психологическое одиночество выталкивает людей в социальные сети, а сам характер коммуникации в интернете и социальных сетях содействует формированию устойчивого субъективного ощущения одиночества.

В своей работе мы будем опираться на определение одиночества, данное Е. В. Зинченко, в котором в качестве предиктора выступает фрустрация:

«Одиночество — это болезненное психическое состояние человека, возникающее вследствие фрустрации его потребности в общении с другими людьми, в том числе в доверительном» [Зинченко]. Использование автором понятия «фрустрация» в данном случае подчеркивает, что психологически одинокий человек чаще воспринимает проблемы в реальном общении как тупиковые, не разрешимые его собственными усилиями. Состояние фрустрации подталкивает человека к уходу в виртуальные варианты общения. В этой области степень контроля своей коммуникации возрастает и на какое-то время можно освободиться от неприятного, иногда мучительного фрустрационного состояния и вернуться в зону относительного комфорта. Конечно, такая модель поведения имеет высокие шансы закрепиться как интернет-зависимость или проблемное использование интернета. Это искушение, которому трудно противостоять. К сожалению, реального решения проблем в коммуникации, выстраивании значимых личных отношений с помощью интернета и социальных сетей, как правило, не происходит. Вместе с тем какие-то иллюзорные выгоды в виде облегчения своего психологического состояния человек получает: иллюзия комфорта, безопасности, восстановления психологического равновесия.

Проблемное использование интернета и социальных сетей, перерастающее в интернет-зависимость, — вариант ухода от реальности, ее проблем со всеми вытекающими негативными последствиями, в том числе нарастание проблем в реальном общении и усиление субъективного ощущения одиночества.

В основу проведенного нами корреляционного исследования легло предположение о том, что существует связь между уровнями субъективного ощущения одиночества и психологической зависимости от интернета и социальных сетей (шире — их проблемным использованием) у студентов. Исследование проводилось на базе Уральского федерального университета имени первого Президента России Б. Н. Ельцина в период с февраля по апрель 2020 г. В исследовании приняли участие 134 студента 1–3-го курса, обучающиеся в Уральском гуманитарном институте и в Институте экономики и управления.

В исследовании использовались следующие методики:

- дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО-3) Е. Н. Осина и Д. А. Леонтьева [Осин, Леонтьев];
- методика оценки изменения психологических границ при пользовании техническими средствами (МИГ-ТС-2) Е. И. Рассказовой, В. А. Емелина, А. Ш. Тхостова [Рассказова, Емелин, Тхостов];
- общая шкала проблемного использования интернета-3 (GPIUS-3) А. А. Герасимовой и А. Б. Холмогоровой [Герасимова, Холмогорова].

## Результаты исследования

1. Методика ДОПО-3. По шкале «Общее переживание одиночества» доминирует низкий уровень переживания одиночества. 75,4 % респондентов не испытывают или очень редко переживают ощущение одиночества. Характер их коммуникации не расходится с запросами и ожиданиями, сформированными

потребностями в общении. Каждый пятый студент (20,1 %) периодически сталкивается с переживанием одиночества, это скорее ситуативное переживание одиночества в период обострения проблем в личном общении и учебной деятельности. У 4,5 % студентов высокий уровень субъективного переживания одиночества. Эти студенты имеют явный разрыв между желаемым и реально сложившимся качеством социальных контактов. Они обычно испытывают явный дефицит общения с глубоким личностным смыслом или столкнулись с разрывом значимых для них отношений. В целом четверть студентов регулярно или периодически сталкиваются с субъективным ощущением одиночества. Высокие баллы по этой шкале имеют немногие испытуемые. Это объясняется тем, что одиночество — чувствительная для человека проблема. Как показывает опыт международных и отечественных исследований, далеко не все испытуемые готовы признать в ее наличии. Кроме того, исследование проходило в разгар пандемии COVID-19, когда все население попало в сложное положение. Психологически одинокие люди не так отчетливо воспринимали свое одинокое существование, потому что всем было плохо.

По шкале «Зависимость от общения» 53,7 % испытуемых набрали низкие баллы. Находиться какой-то период времени вне контактов с другими людьми для данной группы испытуемых не проблема, у них не возникает при этом выраженного дискомфорта. Вероятно, эта группа испытуемых способна к уединению, не испытывая при этом острых негативных переживаний. У 36,6 % испытуемых средние показатели по данной шкале. Это говорит в целом об отсутствии выраженной зависимости от общения и страха остаться наедине с собой. Вместе с тем отсутствие коммуникации периодически вызывает у них состояние определенного дискомфорта. Потребность прервать свое уединение у этих студентов будет наблюдаться чаще, чем у студентов с низкими показателями зависимости от общения. Высокие баллы по данной шкале набрали 9,7 % испытуемых. Им трудно находиться вне общения, для них это тревожная, эмоционально неблагоприятная ситуация. Негативное восприятие уединенного существования мотивирует человека к постоянному поиску социальных контактов с целью избежать ситуаций, в которых индивид может остаться наедине с самим собой. Сложность проблемы заключается в том, что человек, который боится остаться один, при этом чаще попадает в данную ситуацию. В какой-то мере становится понятным, для какой из этих подгрупп риски проблемного использования интернета и социальных сетей выше. В целом практически каждый второй студент нашей выборки регулярно или периодически имеет проблемы с зависимостью от общения.

Шкала «Позитивное одиночество» измеряет, насколько ситуация нахождения вне контактов может быть использована испытуемыми в позитивном ключе. Высокие показатели по этой шкале у 62,7 % испытуемых. Данные студенты ценят ситуации уединения, могут их использовать как важный ресурс решения текущих проблем и личностного развития. Средние значения у 35,8 % студентов. В целом они готовы использовать уединение как ресурс решения учебных проблем, самопознания и саморазвития, но не всегда могут реализовать эти намерения. Низкие баллы, говорящие о неспособности позитивно использовать ситуации

удединения, получили только 1,5 % испытуемых. Доминирование у студентов высоких и средних показателей по данной шкале может объясняться и тем, что в вузе у них достаточно большие объемы делового, официального общения. После занятий они начинают позитивнее относиться к уединению. Особенно это касается студентов, проживающих в общежитии.

2. Рассмотрим результаты диагностики с помощью методики оценки изменения психологических границ при использовании технических средств (МИГ-ТС-2) Е. И. Рассказовой, В. А. Емелина, А. Ш. Тхостова. Методика позволяет исследовать психологические последствия использования интернета и мобильного телефона. Для нас в этой методике наибольший интерес представляли показатели психологической зависимости от интернета и его частного варианта — социальных сетей. В данном случае основным инструментом использования социальных сетей выступает мобильный телефон. В связи с этим наше внимание было сконцентрировано прежде всего на двух шкалах выявления психологической зависимости — «Невозможность отказа» и «Субъективная зависимость». Полученные результаты опроса отражены в табл. 1.

Таблица 1

### Результаты диагностики по методике МИГ-ТС-2, %

Уровень зависимости	Телефон		Интернет	
	невозможность отказа	субъективная зависимость	невозможность отказа	субъективная зависимость
Высокий	43,3	46,3	14,2	26,1
Средний	42,5	38,1	74,6	39,6
Низкий	14,2	15,7	11,2	34,3

Зафиксированные данные свидетельствуют о большей зависимости студентов от телефона и социальных сетей, чем от интернета в целом. Студенты настолько привыкли к использованию мобильного телефона, что большинство респондентов не представляют, как могли бы прожить без него. Они могут испытывать ощущение дискомфорта и тревожности, если телефон находится далеко от владельца, особенно в течение длительного времени.

Респонденты с высокими показателями субъективной зависимости от телефона осознают, что мобильный телефон отнимает у них время, которое необходимо для решения важных жизненных задач. Многие участники опроса отмечали невозможность контролировать время, проводимое с использованием телефона, его эксплуатацию без конкретной цели. Постоянное пользование телефоном ради присутствия в социальных сетях зачастую вызывает потерю чувства времени, в результате многие важные текущие проблемы не решаются, откладываются «на потом».

Показатели невозможности отказа от интернета у респондентов в 3 раза ниже, чем показатели невозможности отказа от телефона. Вместе с тем почти 75 % студентов, оценив возможности, удобство и практичность использования интернета, не могут полностью отказаться от него, но при этом способны лучше

контролировать свое пребывание в нем по сравнению с использованием телефона и социальных сетей.

Субъективная зависимость от интернета менее выражена. Высокий уровень зависимости наблюдается почти в 2 раза реже, чем от телефона. Однако студенты отмечали, что часто используют интернет чрезмерно. Это касается просмотра и получения огромного количества не применимой на практике информации, бесцельного блуждания по просторам интернета. В данной ситуации студенты часто могут выступать не субъектами сознательного поиска и отбора информации, а объектами ее воздействия.

3. Результаты исследования по методике «Общая шкала проблемного использования интернета» (GPIUS-3), разработанной А. А. Герасимовой и А. Б. Холмогоровой. Сводные результаты представлены в табл. 2.

Таблица 2

**Результаты диагностики по методике GPIUS-3, %**

Уровень зависимости	Предпочтение онлайн-общения	Регуляция настроения	Когнитивная поглощенность	Компульсивное использование	Негативные последствия
Высокий	2,2	35,1	9,0	15,7	5,2
Средний	18,7	42,5	35,8	46,3	23,9
Низкий	79,1	22,4	55,2	38,1	70,9

По шкале «Предпочтение онлайн-общения» подавляющее большинство студентов (79,1 %) имеют низкие показатели и предпочитают реальное общение. Вместе с тем это не означает, что такова их реальная коммуникативная практика. Почти 19 % периодически могут отдавать предпочтение онлайн-общению, в случае наличия альтернативы реального общения с другим человеком или группой. Лишь у 2,2 % опрошенных приоритетный способ общения — в режиме онлайн с использованием социальных сетей.

По шкале «Регуляция настроения» измеряется, насколько часто испытуемые склонны использовать онлайн-общение с помощью социальных сетей для поднятия настроения в периоды его упадка. Это часто касается ситуаций, когда человек остается один и испытывает деструктивные переживания. Общение в интернете помогает ему избавиться от ощущения одиночества. Для 77,6 % студентов нашей выборки это достаточно типичная реакция на негативные эмоциональные переживания.

Показатели по шкале «Когнитивная поглощенность» более чем у половины опрошенных студентов имеют низкий уровень. Это означает, что у респондентов достаточно редко возникает стремление вернуться в социальные сети. В то же время почти 45 % испытуемых регулярно или достаточно часто сталкиваются с навязчивым желанием войти в социальные сети.

Более высокие показатели наблюдаются у испытуемых по шкале «Компульсивное использование». Она отражает трудности планирования и регулирования

своего пребывания в социальных сетях. Для 62 % студентов это типичная проблема. Для 38 % испытуемых компульсивное использование социальных сетей нехарактерно. В этом отношении они лучше контролируют свою жизненную ситуацию.

По шкале «Негативные последствия», которая отражает степень осознания деструктивного влияния использования социальных сетей и интернета в целом на повседневную жизнь, наблюдаются менее высокие показатели. Для 71% студентов социальные сети не выступают помехой в решении актуальных учебных или иных жизненно важных проблем. Более выражена проблема негативного влияния пребывания в интернете и социальных сетях на реальную жизнь у 29 % испытуемых.

Далее был проведен корреляционный анализ между показателями шкал опросника переживания одиночества (ДОПО-3), методики МИГ-ТС 2, замеряющими зависимость от интернета, телефона и социальных сетей, и методики GPIUS-3, замеряющими проблемное использование интернета.

4. Результаты корреляционного анализа. Корреляционный анализ проводился по всей выборке с использованием коэффициента корреляции Пирсона. По его результатам были обнаружены прямые корреляционные связи.

Шкала опросника ДОПО-3 «Общее одиночество» имеет прямую связь со шкалами «Субъективная зависимость от интернета» ( $p = 0,05$ ), «Когнитивная поглощенность» ( $p = 0,05$ ) и «Негативные последствия использования интернета» ( $p = 0,01$ ). Логика прямых связей обозначенных шкал очевидна, важно, что они нашли эмпирическое подтверждение. Вместе с тем эти связи выражены недостаточно сильно, недалеко от критических значений. Связи уровня выраженности общего одиночества с показателями других шкал используемых методик не выявлено.

Шкала «Зависимость от общения» имеет прямую корреляцию со шкалой «Невозможность отказа от телефона» ( $p = 0,01$ ), поскольку телефон и социальные сети выступают наиболее доступным инструментом и ресурсом удовлетворения потребности в общении. Чем более одинок человек на психологическом уровне, тем выше показатели невозможности отказаться от телефона. В этом нежелании зависимый от общения человек всегда найдет себе оправдание. Зависимость от общения имеет прямую связь со шкалой «Субъективная зависимость от интернета» ( $p = 0,05$ ). Человек, трудно переживающий отсутствие контактов с другими людьми, будет больше зависеть от интернета как компенсаторного ресурса виртуального общения. Процесс виртуального общения или просмотр развлекательного контента во Всемирной паутине вызывает улучшение настроения, о чем также говорит корреляция со шкалой «Регуляция настроения» ( $p = 0,01$ ). Однако настроение чаще зависит от умения выстраивать реальные отношения с другими людьми. Если интернет будет доминировать как фактор регуляции настроения, то это может привести к нарушениям межличностного общения в реальной жизни. Об этом же говорят корреляции со шкалами «Когнитивная поглощенность» ( $p = 0,01$ ) и «Негативные последствия» ( $p = 0,01$ ). В первом случае у человека появляются навязчивые мысли о необходимости выхода в интернет и социальные



сети, во втором — растет число проблем в реальной жизни, снижается возможность контролировать свою жизненную ситуацию.

Шкала «Позитивное одиночество» имеет положительную корреляционную связь с единственной шкалой — «Невозможность отказа от интернета» ( $p = 0,05$ ). В ситуациях позитивного одиночества человек может направить свои ресурсы на процессы получения новой информации, которая поможет в реализации хобби, деятельности, в саморазвитии. Интернет зачастую помогает человеку усилить позитивное восприятие ситуации уединения.

Таким образом, полученные в исследовании данные свидетельствуют о том, что существует связь между психологическим одиночеством и характером использования интернета и социальных сетей. Проблемное использование интернета и социальных сетей, тем более тенденция формирования психологической зависимости от них, повышают риски переживания психологического одиночества.

Обнаружены значимые прямые корреляционные связи общего переживания одиночества со шкалами «Субъективная зависимость от интернета», «Когнитивная поглощенность», «Негативные последствия использования интернета». Чем больше времени человек проводит в интернете, чем более он поглощен желанием быстрее выйти в онлайн, тем выше риски роста субъективного ощущения одиночества. Может быть и обратная ситуация: чем более одиноким себя ощущает человек, тем больше он будет зависеть от интернета, думать о нем, о «всеядности» его контента и сталкиваться с негативными последствиями этой нездоровой увлеченности.

Шкала «Зависимость от общения» — важный аспект переживания одиночества. Она имеет прямые корреляции со шкалами «Невозможность отказа от телефона», «Субъективная зависимость от интернета», «Регуляция настроения», «Когнитивная поглощенность» и «Негативные последствия». Чем более человек привязан к телефону, интернету, социальным сетям, тем более он будет склонен к негативному восприятию одиночества и искать общения.

Наше предположение о наличии связи между показателями субъективного ощущения одиночества и показателями психологической зависимости от интернета и социальных сетей нашло свое подтверждение в данном исследовании. Отсутствие должной культуры пользования интернетом и социальными сетями, которая только формируется, порождает высокие риски формирования психологически одинокой личности.

---

Аудитория социальных сетей в России // Popsters : [веб-сервис]. URL: <https://popsters.ru/blog/post/auditoriya-socsetey-v-rossii> (дата обращения: 10.02.2021).

Герасимова А. А., Холмогорова А. Б. Общая шкала проблемного использования интернета: Апробация и валидизация в российской выборке третьей версии опросника // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26, № 3. С. 56—79.

Иванищева А. С., Сыманюк Э. Э. Влияние феномена одиночества на преодоление адаптационных трудностей у студентов колледжа // Педагогическое образование в России. 2015. № 11. С. 109—114.



*Зинченко Е. В.* Одиночество // Психология общения : энцикл. словарь. М., 2015. С. 98–99.

*Осин Е. Н., Леонтьев Д. А.* Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология: Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 1. С. 55–81.

*Рассказова Е. И., Емелин В. А., Тхостов А. Ш.* Диагностика психологических последствий влияния информационных технологий на человека : учеб.-метод. пособие для студентов психол. специальностей. М., 2015. 115 с.

*Шагивалеева Г. Р.* Одиночество и особенности его переживания студентами : монография. Елабуга, 2007. 157 с.

*Статья поступила в редакцию 11.03.2021 г.*